

TITOLO DEL CORSO

ALLENARE LA RESILIENZA: GESTIRE STRESS, IMPREVISTI E CARICHI DI LAVORO

DURATA IN ORE 12

DATA INIZIO DEL CORSO 19 ottobre 2026

DATA TERMINE DEL CORSO 26 ottobre 2026

METODOLOGIA ☒ AULA ☐ LABORATORIO ☐ FAD

DESTINATARI Lavoratori dipendenti di aziende iscritte all'Ente Bilaterale del Terziario di Bergamo.

N. MINIMO PARTECIPANTI 4

OBIETTIVI Ogni cambiamento implica una riflessione ulteriore circa la sua direzione. Questa direzione può essere più o meno adattiva ed è qui che entra in gioco la resilienza. Dopo una prima riflessione sul carico emotivo a seguito di una forte reazione di stress, la Resilienza si inserisce come una fase di crescita e approfondimento della propria evoluzione personale. La comprensione di quali competenze sono state consolidate e apprese durante il momento sfidante proietta la gestione dello stress nel futuro, nella capacità individuale di consolidare e sfruttare nuovamente le competenze apprese.

CONTENUTI

- Che cos'è la resilienza?
- Chi è resiliente e cosa lo rende tale?
- Cosa sono i pensieri caldi e le trappole del pensiero
- Tecniche di gestione delle trappole del pensiero

DOCENTI ALESSANDRA GRASSI

CALENDARIO LEZIONI

Calendario
Lunedì 19.26 ottobre 2026
Orario: 9.00 - 13.00 / 13.30 - 15.30

È previsto il rilascio di un attestato di partecipazione a fine corso se raggiunta la frequenza dell'80% del monte ore totale del corso.

SEDE DEL CORSO
(O PIATTAFORMA UTILIZZATA) CONFCOMMERCIO FORMAZIONE OSIO SOTTO -
Piazzetta Don Gandossi, 1

PER INFORMAZIONI

Referente: Sabrina Bianco - CAT Ascom Bergamo srl
MAIL: info@ascomformazione.it
TEL: 035/4185706-707